

MENSTRUALNA TABLICA I SUSTAV BODOVANJA

DATUM POČETKA

/

/

Dan

Mjesec

Godina

UPUTE: Zapišite broj uložaka/tampona korištenih po danu ovisno o tome koliko su natopljeni za svaki dan vaše mjesečnice. Ako traje dulje od 10 dana, nastavite s bodovanjem pomoću drugog grafikona. Ako imate krvne ugruške, zabilježite koliko i veličinu svakog ugruška za svaki dan. Pogledajte sustav bodovanja s desne strane kako izmjeriti veličinu ugruška.¹ Ako imate bilo kakve izljeve koji utječu na vaše dnevne aktivnosti i kvalitetu života, stavite "1" za taj dan. Ako koristite menstrualne čašice, preporučujemo korištenje čašica s oznakama volumena. Molimo upišite volumen vaše šalice u polje. Zatim unesite slovo koje odgovara količini krvi u tablicu.

ULOŠCI	Dan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bodovanje	Bodovi
Lagano umrljan												1 bod za svaki uložak	
Umjereno zaprljan												5 bodova za svaki uložak	
U potpunosti natopljen												20 bodova za svaki uložak	
Mali ugrušak (poput zrna grožđa)												1 bod za svaki ugrušak	
Veliki ugrušak (poput jagode)												5 bodova za svaki ugrušak	
Izljev												5 bodova za svaki dan	

TAMPONI	Dan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bodovanje	Bodovi
Lagano umrljan												1 bod za svaki tampon	
Umjereno zaprljan												5 bodova za svaki tampon	
U potpunosti natopljen												10 bodova za svaki tampon	
Mali ugrušak (poput zrna grožđa)												1 bod za svaki ugrušak	
Veliki ugrušak (poput jagode)												5 bodova za svaki ugrušak	
Izljev												5 bodova za svaki dan	

MENSTRUALNE ČAŠICE													
Volumen čašice (mL)	Izbori bodovanja	0 A B C D E F											
		0 Bodovi Bodovi Bodovi Bodovi Bodovi Bodovi Bodovi											
Dan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bodovi		
Menstrualna čašica 1													
Menstrualna čašica 2													

UKUPNI BODOVI

Ako je vaš ukupni zbroj veći od 100, molimo posjetite liječnika.